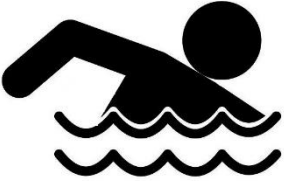


Schwimmen

sinnvolle Kursgröße 8-12 SuS

Voraussetzungen	<ul style="list-style-type: none"> - theoretische und praktische Grundkenntnisse des Brust-, Kraul- und Rückenschwimmens - Kopfsprung vom Startblock (in der Grobform) 	
Inhalt 	<ul style="list-style-type: none"> - Festigung erlernter Schwimmtechniken (<i>Lst. I¹: Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen; Lst. II: auch Delphinschwimmen</i>) für ein sicheres und kontrolliertes Bewegen im Wasser - Verdeutlichung des Wertes des Schwimmens für die Gesundheit, insbesondere für die Verbesserung der Organleistungsfähigkeit und der Körperhaltung - Start und Wende zu den Schwimmstilen - Tauchen (Tief- und Streckentauchen) - Rettungsschwimmen - je nach Fähigkeiten und Fertigkeiten der Kursteilnehmer*innen auch Wasserball (Offensive und Defensive) oder Synchronschwimmen möglich - Erarbeitung neuer Techniken, sofern noch nicht erworben (z.B. Rückenstart; Rollwende für Lst. II) 	
Bewertung	Allgemeiner Teil (2/3 Gewichtung)	Klausurteil (1/3 Gewichtung)
	<ul style="list-style-type: none"> - Mitarbeit (aktive Teilnahme, gegenseitige Unterstützung und Zusammenarbeit, Selbstständigkeit) - 50m-Sprint in einer selbst gewählten Technik - 100m in einer selbst gewählten Technik, die nicht der 50m-Technik entspricht - 400m Brust- oder Kraulschwimmen 	<ul style="list-style-type: none"> - 600m Brustschwimmen - Theorietest - Komplexübung (Demonstration einer selbst gewählten Technik einschließlich Start und Wende, z.T. in einer wettkampfnahen Situation)

¹ Lst. = Leistungsstufe (Leistungsstufe 1: Kurs erstmalig belegt; Leistungsstufe 2: zum zweiten Mal belegt)